

Gyermekláncfű-Taraxacum officinale csávázatlan

Ajánlás: gyógynövény/ zöldség

AKG: AKG

Csávázás: csávázatlan

Életciklus: évelő

Norma: 3-5 kg

Státusz: Előrendelhető

Vetésidő: tavasz-ősz



A gyermekláncfű egy gyakori, évelő növényfaj, amely a Magyarországon is gyakran előfordul. Gyökere függőleges és hosszú, levelei hasadtak és fogazottak, virágzata aranysárga fészkes. A növény fehér kesernyés ízű tejnedvet ereszt és repülőszőrös magokat terem. Népies nevei közé tartozik a pongyola pitypang, tejesgaz és kákics.

- Rend: Asterales
- Család: Ószirozsa-félék (Asteraceae)
- Nemzetség: Pitypang
- Hatóanyag: A gyermekláncfű keserűanyagokat, C-vitamint, B-vitaminokat, vasat, szilíciumot, magnéziumot, cinket és mangánt tartalmaz. Továbbá tartalmaz eudesmanolid és germacranolid típusú lakton szeszkviterpénjeit.
- Felhasználás: Gyógynövényként a máj, epehólyag és vese megbetegedéseinek kezelésére, valamint ízületi problémákra használják. A virágzás előtti fiatal leveleiből salátát vagy főzeléket készítenek. A belőle készült tea vízajtó és tavaszi méregtelenítő kúra fontos alkotóeleme. Hatóanyagai csökkentik a vér koleszterinszintjét, étvágyfokozó és hashajtó hatású. A friss virágokból készített szirupot "pitypangméz"-nek is hívják.
- Virágzás: Április - október
- Magasság: 10-30 cm
- Szín: Aranysárga

A pongyola pitypangnak csaknem ötven elnevezése létezik a magyar nyelvben, említsünk meg néhányat ezek közül: gyermekláncfű, kutyatej, kikirics, barátfű, békavirág, csattogógaz, láncfű, oroslánfog, pitypang, tyúkvirág. A pitypang Közép- és Kelet-Európában mindenhol elterjedt, hazánkban is gyakori. Ez az a növény, ami a kertekben, települések parkjaiban, réteken, vagyis szinte mindenhol nő. Kipusztíthatatlanul virágzik áprilisban, sárga szőnyeggé varázsolva a területet. Bizonyára sokan megfigyelték, a pitypang milyen különösen makacs és elpusztíthatatlan növény, mivel az aszfalt legkisebb repedéseiből is kinő a legnagyobb nyári hőség ellenére is. Ezt a szívósságot és életerőt adja tovább mindazoknak, akik alkalmazzák. Bár a legtöbb kertészkedő a pitypangot gyomnövénynek tekinti, mások csodanövénynek tartják, amely nemcsak betegséget gyógyít, hanem rendszeresen fogyasztott táplálékként az egészségünket is óvja, védi. Legyünk vele barátságosak, hiszen minden része ehető, és nem csak közismert formában, gyógyteaként

fogyasztható. Leveléből ízletes salátát csinálhatunk, míg a virágját grillezhetjük, de sokan készítenek rántott pitypang virágot. Sőt, szirupot, mézet is készítenek belőle, de lehet olyan különleges dologgal is próbálkozni, mint a csatni készítése. Érdekeség, hogy megszártva, serpenyőben megpirítva, majd megőrölve régen egyfajta pótkávéként is használták. Talán nem véletlenül evezik a vadnövénykonyha sztárjának. Népi nevei: gyermekláncfű, pitypang, pipevirág, tyúkvirág, cikória, kácsavirág, kutyatej, láncfű, láncvirág

Leírása

A fészekvirágzatúak (Asteraceae) családjába tartozó, rendkívül alakgazdag évelő növény, mely Közép-, Kelet- és Dél-Európában tömegesen fordul elő. Fűves és parlagos helyeken, réteken, kaszálókon, nedves legelőkön, töltések mentén és kertekben gyakori. Gyökere hengeres, karó alakú, 10-25 cm hosszú, 1-3 cm vastag, kívül szürkésbarna, belül fehéres színű. Gyökértörzséből tölevélrózsát és egyfészű tőkocsányokat fejleszt. Levellei 15-25 cm hosszúak, lándzsásak és fogazottak. A virágzati tőkocsány 5-40 cm magas, egyenes, csöves, többnyire szőrös. Virágai élénksárgák, jó mézélő tulajdonsággal rendelkeznek, márciustól-júniusig virágznak. Termése bóbítás kaszat. Az egész növény ragadós fehér tejnedvet tartalmaz.

Hatóanyagai

A növény triterpént (taraxaszterolt) tartalmaz, valamint a laktukapikrin keserűanyagot, mely nyugtató hatású laktucinvegyületekre bomlik le. Tartalmaz káliumsókat, karotinoidokat, inulint és szaponint is. Levelében magas a C-vitamin tartalom, valamint A- és B-vitaminban is gazdag.

Termesztéstechnológiája

A gyermekláncfű, vagy más néven pitypang, egy sokoldalúan felhasználható, évelő gyógynövény, amelynek levelei, gyökerei és virágai egyaránt értékesek az élelmiszeriparban és a gyógyászatban. Termesztése viszonylag egyszerű, mivel a növény kiválóan alkalmazkodik különböző környezeti feltételekhez. A sikeres termesztés érdekében azonban néhány alapvető lépést és szempontot érdemes figyelembe venni.

- Talajigény

A gyermekláncfű legjobban a jó vízelvezetésű, tápanyagban gazdag, közép-kötött talajokon fejlődik. A semleges vagy enyhén lúgos kémhatású talajok (pH 6,5-7,5) ideálisak számára. A növény tolerálja a gyengébb minőségű talajokat is, de a termés minősége és mennyisége gyengébb lehet. Fontos a talaj előkészítése: az ültetés előtt mélyszántással vagy ásással lazítsuk fel a talajt, és távolítsuk el a gyomokat.

- Vetési idő és módszerek

A gyermekláncfű vetése kora tavasszal vagy késő ősszel történhet. A magokat 1-2 cm mélyre vetjük, 20-30 cm-es sortávolság mellett. A csírázáshoz elegendő nedvesség és 10-15 °C közötti hőmérséklet szükséges. A kelési idő 7-14 nap.

- Ápolása

A gyermekláncfű termesztése kevés gondozást igényel. A gyomirtás a kezdeti szakaszban fontos, hogy a növények ne szenvedjenek a versengéstől. Az öntözés mérsékelt legyen; a növény nem igényel túl sok vizet, de száraz időszakokban szükség lehet pótlólagos öntözésre.

- Tápanyag-utánpótlás

A növény nitrogénigénye közepes. Az ültetés előtt érdemes komposztot vagy szerves trágyát beforgatni a talajba. A vegetációs időszak alatt egyszeri nitrogénműtrágyázás elősegítheti a levélképződést, ami különösen fontos, ha a leveleket salátákhoz vagy gyógyászati célokra szánjuk.

- Betakarítása

A gyermekláncfű leveleit a fiatal hajtások megjelenésekor, virágzás előtt célszerű szedni, mivel ekkor a legízletesebbek és tápanyagokban leggazdagabbak. A gyökereket késő ősszel vagy kora tavasszal lehet betakarítani, amikor a növény a tápanyagokat a gyökerekbe raktározza. A növény gyökerét gyógyászati hasznosításra ősszel és tavasszal, levelét, illetve a teljes föld feletti részét tavasztól szeptemberig gyűjtik. A tisztított gyökereket hosszában kettévágva, szárítókereten egymás mellé helyezve kell szárítani, fedett, szellős helyen. A szép, egészséges leveleket a gyökértörzs felett levágva, vékony rétegben, tiszta, szellős, árnyékos helyen kell szárítani.

- Kártevők és betegségek

A gyermekláncfű általában ellenálló a kártevőkkel és betegségekkel szemben. Ritkán fordul elő levéltetű vagy rozsdagomba fertőzés, amelyek ellen természetes szerekekkel védekezhetünk.

A gyermekláncfű általában ellenálló növény, de ritkán előfordulhatnak betegségek vagy kártevők, amelyek veszélyeztethetik a termést. Fertőzés esetén a vegyszermentes, természetes megoldások előnyben részesítendőek, különösen, ha a növényeket élelmiszer vagy gyógyszeralapanyag céljára termesztjük.

Kártevők elleni védekezés

1. Levéltetvek

- **Neem olaj:** Ez egy természetes, hidegen sajtolt növényi olaj, amely hatékonyan gátolja a levéltetvek szaporodását és táplálkozását. A neem olaj oldatát (1 teáskanál neem olaj + 1 liter víz + 1-2 csepp természetes mosogatószer) permetezzük a növényekre, különösen az érintett részekre.
- **Szappanos víz:** Keverjünk össze 2 evőkanál természetes szappant (pl. káliszappan) 1 liter vízzel, és permetezzük a növényekre. Ez megfojtja a levéltetveket anélkül, hogy károsítaná a növényt.
- **Rovarbarát ragadozók:** Telepítsünk katicabogarakat vagy zengőlégy-lárvákat a termesztési terület közelébe, amelyek természetes ragadozói a levéltetveknek.

2. Csigák

- **Rézszalag:** A növények köré helyezett rézszalag távol tartja a csigákat, mivel a rézzel való érintkezés irritálja őket.
- **Sörccsapda:** Ássunk a földbe egy sekély edényt, töltsük meg sörrel, és éjszakára hagyjuk kint. A csigák vonzódnak a sör illatához, és beleesnek a csapdába.

Betegségek elleni védekezés

1. Rozsdagomba

- **Tejoldat:** Egy természetes gombaölőszert elkészítéséhez keverjünk össze 1 rész tejet 9 rész vízzel, és permetezzük a növényekre. A tej antibakteriális és gombaellenes tulajdonságai csökkentik a rozsdagomba terjedését.
- **Fokhagyma-kivonat:** Egy marék fokhagymát összezúzva forró vízbe áztatunk, majd kihűlés után leszűrjük. Az így kapott oldattal permetezzük a fertőzött növényeket.

2. Lisztecseke vagy tripszek

- Illóolajok: A teafaolaj vagy a rozmaryngolaj hígított oldata hatékony lehet ezek ellen a kártevők ellen.
- Sárga ragacsos lapok: Ezek a lapok vonzzák és csapdába ejtik a lisztecskéket.

3. Gombás fertőzések

- Komposzttea: A komposztból készített vizes oldat mikroorganizmusokkal gazdagítja a talajt és elősegíti a növények egészségét, miközben gátolja a gombás fertőzéseket.
- Kénpor: Biogazdálkodásban engedélyezett gombaölő szerként használható.

Megelőzés fontossága

- Térállás és szellőzés: A növények közötti megfelelő távolság és a rendszeres gyomirtás csökkenti a fertőzés esélyét.
- Vetésforgó: Kerüljük a gyermekláncfű egymás utáni termesztését ugyanazon a területen, hogy csökkentsük a talajban felhalmozódó kórokozók számát.
- Egészséges ültetési anyag: Csak ellenőrzött forrásból származó magokat használjunk.

Felhasználása

A keserűanyagok serkentik az emésztést, így a gyermekláncfű kiváló étvágygerjesztő és emésztést javító gyógynövény, melynek gyulladáscsökkentő hatása is van. Kutatások bizonyították, hogy hatóanyagai epe- és májbántalmak esetén jótékony hatással vannak a szervezetre. A népi gyógyászatban, elsősorban teakeverékekben, régóta fogyasztják vizelethajtóként és vértisztítóként, mivel fokozza a máj és a vesék aktivitását. Reumás panaszok, idült ízületi fájdalmak esetén ajánlott a gyermekláncfűvel történő borogatás. Fiatal, friss leveleit, virágzás előtt gyűjtve, salátákhoz is használják. Az állatgyógyászatban leveleit a tejképződés fokozására adják. A gyermekláncfű sokoldalúan felhasználható. A leveleket salátákhoz, teákhoz vagy gyógyhatású készítményekhez, a gyökereket kávépótlóként vagy gyógynövényként, a virágokat pedig szörp vagy méz készítéséhez használják. A gyermekláncfű termesztése nemcsak gazdaságilag előnyös, hanem környezetbarát megoldás is, mivel a növény ökológiai szerepe jelentős a beporzók, például a méhek számára.

— 1991 —